

# Super jogurty!

W dniu 24 października do świetlicy środowiskowej zawitała pani dietetyk Ewa Kwilińska. Na to spotkanie już od kilku dni czekali nasi wychowankowie. Warsztaty kulinarne rozpoczęły się od obejrzenia prezentacji „Jak zdrowo się odżywiać?”.

W trakcie swobodnej rozmowy dzieci wykazały się sporą wiedzą na temat właściwych nawyków żywieniowych. Chętnie zadawały pytania.

Ogromne zdziwienie i niedowierzanie wzbudziła informacja o zawartości łyżeczek cukru w wybranych produktach. Dzieci doświadczalnie mogły sprawdzić objętość cukru w gotowej przekąsce.

W drugiej części spotkania pod kierunkiem pani dietetyk przygotowywały jogurty owocowe. Na stole zrobiło się kolorowo, a w powietrzu unosił się smakowity zapach.

To świeże owoce i pestki słonecznika były bohaterkami

spotkania. Wszyscy wspólnie obieraliśmy i drobno kroiliśmy owoce. Każdy miał możliwość wykreowania własnego i niepowtarzalnego jogurt owocowego poprzez dodawanie różnych owoców. Dzieciom tak smakowała jogurtowa przekąska, że bardzo chętnie sięgały po dokładkę. Na koniec zgodnie przyznały rację, że jogurt był super !!! Wspólnie spędzony czas to doskonała zabawa, ale i wyśmienita okazja do kształtowania właściwych nawyków żywieniowych.







